



❖ श्रीराधाकृष्णाभ्यां नमः ❖

❖ श्रीनिम्बार्क महामुनीन्द्राय नमः ❖



❖ गोपालाष्टाक्षरमन्त्रराज-जपविधिः ❖



प्रातः कालमा ४ बजे अर्थात् ४ धड़ी रात्रि वाकि छदै उठी पृथिवी को वन्दनागर्तु ।

वन्दना— समुद्रमेखले देवि ! पर्वतस्तनमण्डले ।

विष्णुपत्नि ! नमस्तुभ्यं पादस्पर्श क्षमस्व मे ॥

—भनि पृथिवीको दर्शन गर्नु हातमुख धुनु । पवित्र आसन बिछाइ पद्मासनमा बसि आचमन गर्नु । भ्रूमध्यस्थ द्विदल कमलमा आफ्ना गुरुदेवको ध्यानगर्नु ।

ध्यान— श्रीमद्धंस समारम्भां सनकादिकमध्यमाम् ।

अस्मदाचार्यपर्यन्तां वन्दे गुरुपरंपराम् ॥

आनन्दमानन्दकरं प्रसन्नं, ज्ञान स्वरूपं निजभावयुक्तम् ।

योगीन्द्रमीड्यं भवरोग वैद्यं, श्रीमद्गुरुं नित्यमहं नमामि ॥

शरदिन्दुकलेवशान्तिदं सदलीनां सहकारमञ्जरोम् ।

भगवच्छरणाख्य सद्गुरुं सदसज्ज्ञान मरालमाश्रये ॥

प्रभो गुरुदेव ! मेरा उपर अनुग्रह गर्नु होस्, भनि गुरुदेवबाट आज्ञाली हृदयस्थ द्वादशकमलमा भगवान्को ध्यानगर्नु ।

ध्यान : स्वभावतोऽपास्त समस्त इत्यादि श्लोकले र-

त्यो राम्रो मुखचन्द्र त्यो गहकिलो' ध्यानप्रधानासन,
त्यो केशावलिको वितान, गहिरो अन्तर्मुखी भावन ।
त्यो दिव्याङ्गविभा तपः स्फुटनिभा श्रीकृष्णको साधना
सम्झी गछु म बार बार गुरुका पादाब्जमा वन्दना ॥ - 'हरि'

योऽन्तर्गतः सकलजीवधियां नियन्ता

सम्बोधयत्याखिलिवेदशिरोभगीतः ।

सुप्तानि विश्वकरणानि, च विश्व हेतु,

तस्मै नमो भगवते करुणार्चवायः ॥

भगवान्का कारुण्यादि महागुणको ध्यान गर्दै अनुसन्धान्
गर्नु र हे प्रभो ! म द्वारा आफ्नो प्रीतिका लागि उचित कर्म
गराइवक्सियोस्, भनि प्रार्थना गर्नु । यस पछि मनले शरणा-
गतिमन्त्र तथा मूलमन्त्र पढि तललेखेको ब्रह्मार्पण मन्त्रले आफ्नो
भएको सबै (आत्मीय) वस्तु र आत्मालाई पनि भगवान्का
चरणारविन्दमा अर्पण गर्नु ।

ब्रह्मार्पणमन्त्र

इतपूर्वं प्राणबुद्धिदेहधर्माधिकारतो जगत्सुषुप्त्यवस्थासु
मनसा वाचा कर्मणा हस्ताभ्यां पद्म्यामुदरेण शिस्ना यत्स्मृतं
यदुक्तं यत्कृतं तत्सर्वं ब्रह्मार्पणं भवतु स्वाहा मां सदीयं च सकलं
हरये सम्यगर्पये तत्सत् श्रीराधाकृष्णार्पणमस्तु । तथा—

अपराध सहस्रभाजनं पतितं भीमभवार्णवोदरे ।

अर्गति शरणागतं हरे ! कृपया केवलमात्मसात्कुरु ॥

श्रीकृष्ण ! चैतन्यमयादिदेव ! श्रीनाथविष्णो ! भवदाज्ञयैव ।

प्रातः समुत्थाय तव प्रियार्थं संसार यात्रा मनुवर्तयिष्ये ॥

यस प्रकार भगवान्को प्रार्थ गरि सके पछि भगवान्का
स्वरूपको अनुसन्धान गर्दै शौचादिक क्रिया तिर लागनु ।

शौचादिकको नियम

माटो : शौचकानिमित्त तललेखेको मन्त्रले माटो खन्नु—

येन त्वां खनति ब्रह्मा येन त्वां रुद्र केशवौ ।

तेन त्वाहं खनिष्यामि शुद्धचर्यं करपादयोः ॥

जलको प्रार्थना : सलिलस्य मुखं दृष्ट्वा विष्णुरूपः नमोऽस्तुते ।

अहं गृह्णामि शौचार्थं त्यापोदेव्यः पुनन्तु माम् ॥

भनि जलपात्रमा जल लिनु ।

शौच : शिरसाफीले बाधेर पूर्वोत्तर (ईशान्य) दिशा
तर्फ जानु । रात्रिमा दक्षिण दिशा पट्टि र दिनमा उत्तर दिशा
फर्की तल लेखेको मन्त्रले भूमिमा रहने देवता, यक्ष, गन्धर्व
आदिहरूको प्रार्थना गर्नु—

उत्तिष्ठतु सुरा सर्वे यक्षगन्धर्वकिन्नराः ।

पिशाच गुह्यकाश्चैव मलमूत्रं करोम्यहम् ॥

—भनि मलमूत्र त्याग गर्नु । मलमूत्र त्याग गर्दा ठूलो सास
फेर्ने र थुक्न हुदै न । मुखवन्दन गर्नु पछि । मलमूत्र त्याग गरेर
निवृत्त भए पछि मूत्रेन्द्रिय एवं गुदामा माटो पानीद्वारा शुद्ध
गर्नु । वायाँ हातले शुचि नहुदा सम्भ कुनै वस्तु छुन हुदै न ।

मृत्तिकालेपन : माटो खनि शौचलगेको पात्र दायाँ हात
ले माटो पानी द्वारा शुद्धगर्नु र त्यो पात्रमा जल लिइ १० बार
माटो पानी द्वारा वायाँ हात शुद्धगरि सके पछि दुवै हात ७
बार माटो पानी द्वारा शुद्ध गरेर ३-३ बार माटोपानी द्वारा
दुवै पाउ शुद्ध गर्नु । शौचमा लगेको पात्र ३ बार माटो र पानी
द्वारा शुद्ध गर्नु पछि । तदनन्तर १६ बार कुल्ला गर्नु ।

दन्तधावन : आयुर्वलं यशो वर्चः प्रजापशुवसूनि च ।
ब्रह्म प्रज्ञां च मेधांश्च तन्नौ दुहि वनस्पते ॥

यो मन्त्रले अपमार्ग आदिको दोषितुन भावनु ।

मुखदुर्गन्ध नाशाय दन्तानाञ्चविशुद्धये ।
ग्रीवनाय च गात्राणां कुर्वेऽहं दन्तधावनम् ॥

यो मन्त्रले मुखको दुर्गन्धनाश न हुदा सम्म दतिउन
लगाउनु, १६ बार कुल्ला गर्नु ।

स्नान

जलाशयमार्ग स्थानका निमित्त सङ्कल्पः गर्नु ।

सङ्कल्प : हरिः ॐ सत्सत् विष्णु ३ अद्याहे श्रीमद्ब्रह्म-
णोक्ति द्वितीयपरार्धे श्रीश्वेतवराहकल्पे कलियुगे कलि प्रथम
चरणे जम्बूद्वीपे भरतखण्डे आर्यावर्तकदेशे वर्तमानेऽमुकसम्बत्सरे
ऽमुकायने ऽमुकमासे ऽमुकपक्षे ऽमुकतिथौ-अमुकवासरे यथा यथा
राशिस्थितेषु एवं गुण विष्टायां शुभ पुण्यतिथौ अमुकगोत्रो
भगवदायत्वस्थितिप्रवृत्तिकोऽमुकनामाहं ममात्मनः श्रुति-
स्मृतिपुराणोक्तफलप्राप्त्यर्थं भगवत्प्रसाद सिद्धार्थं प्रातः काले
प्रातः स्नानमहं करिष्ये । यस प्रकार सङ्कल्प गरेर अंकुश मुद्रा
देखाएर सबै तीर्थहरूको आवाहन गर्नु —

ब्रह्माण्डोदर तीर्थानि करैः स्पृष्टानि ते रवे !

तेन सत्येन मे देव ! तीर्थं देहि दिवाकर ! ॥

गङ्गा ! च यमुने ! चैव गोदावरि ! सरस्वति !

नर्मदे सिन्धु कावेरि ! जलेऽस्मिन्सन्निधि कुरु ॥

—यसरी सबै तीर्थ को आवाहन र प्रणाम समेत गरेर मूल
मन्त्र पढदै म भवगवान् श्रीराधादामोदरजीका चरणारविन्द

बाट निस्कैको जलले स्नान गर्दै छु भन्ने भावनाले स्नान
गर्नु । यस पछि बाहिर निसर्क शुद्धवस्त्र लगाएर आचमन
गरि मूलमन्त्रले प्राणायामगर्नु र १० बार मूलमन्त्र जपनु ।
त्यस पछि शुद्ध जललिइ घर आउनु ।

आसन : भूमिलाइ गाईको गोवरलेलिपि “अपवित्र पवित्रो
वाऽ” इत्यादिमन्त्रले जलसेचन गर्नु । “भूम्यै नमः, पद्मासनाय
नमः” भनि आसन विछाउनु र धेनुमुद्रा देखाइ त्यो आस-
नमा वसनु ।

आचमन

अपवित्र पवित्रो वा सर्वावस्थाङ्गतोऽपि वा ।

यः स्मरेत्पुण्डरीकाक्षं स बाह्याभ्यन्तर शुचिः ॥

पुण्डरीकाक्षः पुनातु ३ भनि कुशले अनि मार्जन गर्नु ।
केशवाय नमः, नारायणाय नमः, माधवाय नमः, भनि ३ बार
आचमन गर्नु र गोविन्दाय नमः भनि हात धुनु ।

तिलकधारण

वायाँ हातमा तिलक घोटि त्यो तिलकमा षट्कोणलेखनु
त्यो षट्कोण भित्र बीजमन्त्र लेखि दायाँ हातले ७ बार मूल-
मन्त्रले अभिमन्त्रितगरेर ‘केशवाय नमः’ यो मन्त्रले निधारमा
ऊर्ध्वपुण्ड्रतिलकलगाउनु ।

चक्रलगाउने मन्त्र : सुदर्शन महाबाहो कोटिसूर्यसमप्रभ ! ।
अज्ञानतिमिरन्धानां विष्णोः मार्गं प्रदर्शय ॥

शंखलगाउने मन्त्र : पाञ्चजन्यनिजध्वनं ध्वस्तपातकसञ्चयः ।
पुनोहि पापिनं घोरं संसारार्जव पातिनम् ॥

चक्र तथा शंख धारणगर्नु ।

आचार्यवन्दना : श्रीगुरुभ्यो नमः । श्रीपरमगुरुभ्यो नमः । श्रीमहागुरुभ्यो नमः । श्रीअस्मद्गुरुभ्यो नमः । श्रीसर्वगुरुभ्यो नमः - भनि श्रीहंसभगवान् देखि आपना गुरु पर्यन्त आचार्य लाई वन्दना गर्नु ।

तान्त्रिक सन्ध्या

केशवाय नमः नारायणाय नमः माधवाय नमः भनि आचमन गर्नु र गोविन्दाय नमः भनि हात धुनु ।

सङ्कल्प : पूर्वोक्त गुणविशिष्टायां भगवदायत्वस्थिति प्रवृत्तिको ऽमुकनामाह (स्त्रीले—प्रवृत्तिकाऽमुकदास्यहं) मम भगवदाराधनयोग्यता सिद्धयर्थं प्रातःकाले प्रातः सन्ध्योपसनमहं करिष्ये ।

दायाँ हातमा पानी लिइ वाया हातले ढाकि मूलमन्त्रले अभिमन्त्रित गरि 'ॐ नमः सुदर्शनाय अस्त्राय फट्' भनि चारै तर्फ रक्षागर्नु ।

प्राणायाम

पूरक : भगवान् श्रीराधाकृष्णको ध्यान गर्दै दायाँ नाक थुनि एकवार कृष्ण गायत्रीमन्त्र भन्दै वायाँ नाकवाट सास माथि चडाउनु ।

कुम्भक : दुवैनाक थुन्नु र एकवार कृष्ण गायत्रीमन्त्र पढनु ।

रेचक : वायानाक वाट मन्त्रभन्दै सासतलतिर झार्नु । एवं प्रकारले पूरक, कुम्भक, रेचक, पूरक कुम्भक रेचक ३ प्राणायाम गर्नु ।

मार्जन

वायाँ हातमा जललिइ दायाँ हातले ढाकि ३ वार मूलमन्त्रले अभिमन्त्रित गरि, ७ वार मूलमन्त्र भनि शिरमा कुम्भमुद्रा मार्जन गर्नु । पुनः एक वार मूलमन्त्र भनि शिरमा कुम्भमुद्राले सेचनगर्नु ।

अघमर्षण

दायाँ हातमा जलराखि वायाँ हातले ढाकि मूलमन्त्रले अभिमन्त्रित गरेर त्यो जल दायाँ नाक वाट सास माथि खिचनु र वायाँ नाकवाट निकालनु । त्यतिखेर भगवान् श्रीराधाकृष्णका चरणारविन्दवाट निकले को जलले मेरो शरीरमा भएको पाप वायाँ नाकवाट निकलेको भावना गर्नु । हात को जल वायाँ तर्फ 'अस्त्रायफट्' भन्दै फेकि हातधुनु ।

सूर्यार्घ्य^१

प्रातः कालमा र मध्याह्नमा उभिएर सायंकालमा वसेर सूर्य मण्डलतिर फर्कि, तामाआदि पात्रमा जल राखि, त्यो जलमा जौ तिल कुश फुल तुलसी राखि सूर्य मण्डलमा भगवान् श्रीराधा कृष्णको ध्यान गरि श्रीकृष्णगायत्री तथा—

एहि सूर्य सहस्रांशो तेजोराशि जगत्पते ।

अनुकम्पय मां भक्त्या गृहागार्ध्यं दिवाकर ! ॥

तथा 'सूर्य मण्डलस्थ श्रीकृष्णाय अर्घ्यं समर्पयामि' भनि ३ पल्ट सूर्यलाइ अर्घ्य दिनु ।

१—'सर्वत्रैव प्रशस्तोऽज शिव सूर्यार्चनं विना' यस्तो प्रमाणशास्त्रमा देखि एकले सूर्यार्घ्य दिदा शंखले नदिएर तामा आदि पात्रले दिन पर्छ ।

श्रीसूर्यमण्डल श्रीकृष्णलाइ कृष्णगायत्री एवं मूलमन्त्रले
उपस्थान गर्नु ।

कृष्णगायत्री मन्त्रको न्यास^१

अस्य श्रीगोपाल गायत्री मन्त्रस्य श्रीनारदऋषि गायत्री
छन्दः समण्डलस्थ श्रीकृष्णदेवता गोपाल गायत्री जपे विनि योगः
ऋष्यादि न्यासः श्रीनारदऋषये नमः शिरसि । गायत्री-छन्दसे
नमः मुखे । श्रीकृष्णपरमात्मा देवताय नमः हृदये ।

करन्यासः कृष्णाय अङ्गुष्ठाभ्यां नमः । विद्महे तर्जनीभ्यां
स्वाहा । दामोदराय मध्यमाभ्यां वषट् । धीमहि अनामिकाभ्यां
हुम् । तन्नो विष्णुः कनिष्ठिकाभ्यां वौषट् । प्रचोदयात् करतल
करपृष्ठाभ्यां फट् ।

अङ्गन्यासः कृष्णाय हृदयाय नमः । विद्महे शिरसे स्वाहा ।
दामोदराय शिखायै वषट् । धीमहि कवचाय हुम् । तन्नो विष्णुः
नेत्रभ्यां वौषट् । प्रचोदयात् अस्त्राय फट् ॥

व्यापकन्यासः ४ वार मन्त्रपठि सर्वे शरीरमा व्यापक
न्यास गर्नु ।

आत्मरक्षाः ॐ नमः सुदर्शनाय अस्त्राय फट्, भो चक्र !
सर्वतो मां रक्ष ममोपरि तिष्ठ-तिष्ठ भनि आफना शिरमा
चक्रमुद्रा देखाउनु ।

ध्यानः कस्तूरितिलकं ललाटपटले वक्षस्थले कौस्तुभम् ।

नासाग्रे वरमौक्तिकं करतले वेणुः करे कङ्कुणम् ।

१—गोपालाष्टादशाक्षरमन्त्रराजको दिक्षित व्यक्तिले अरु कुनै मन्त्र
को अन्य गुरु वना उने आश्यक छैन ।

सर्वाङ्गे हरिचन्दनं सुललितं कण्ठे च मुक्तावली
गोपस्त्रि परिवेष्टितो विजयते गोपालचूडामणिः ॥

यस प्रकार भगवान् को ध्यान गर्नु ।

१४ मुद्राः सुमुखं संपुटं चैव विततं विस्तृतन्तथा ।
द्विमुखं त्रिमुखं चैव चतुः पञ्चमुखन्तथा ॥
षण्मुखाऽधोमुखं चैव व्यापकाञ्जलिकं तथा ।
शकटं यमपाशञ्च गन्धितं सम्मुखोन्मुखम् ॥
प्रलम्बं मुष्टिकं चैव मत्स्य कूर्मोवराहकम् ।
सिंहाक्रान्तं महाक्रान्तं मुद्गरं पल्लवं तथा ॥
एता मुद्राश्चतुर्विंशज्जपादौ परिकीर्तिताः ।

—एवं प्रकारले गायत्रीका २४ मुद्रा देखाउनु यथाशक्य
गायत्री मन्त्र जपनु ।

८ मुद्राः सुरभिज्ञान वैराग्ययोनिः शंखोऽथ पङ्कजम् ।
लिङ्गं निर्माण मुद्राष्टौ जपान्ते च प्रदर्शयेत् ॥

यस प्रकार ८ मुद्रादेखाए पछि जप भगवान् लाइ समर्पण
गर्नु ।

समर्पणः अनेन गोपाल गायत्री जपाख्येन कर्मणा भगवान्
श्रीकृष्णः प्रीयतां न मम सत्सच्छ्रृङ्गणार्पणमस्तु ॥

भूतशुद्धिः

आचमन गरि हंस भगवान् देखि आफना गुरुपर्यन्त आचा-
र्यलाई वन्दना गर्नु ।

सङ्कल्पः मम भगवत्प्रसादसिद्धिद्वारा भगवच्चरणार-
विन्दयोरनपायिनी (पराभक्ति) प्राप्त्यर्थं भूतशुद्धिप्राणप्रतिष्ठा-
शरणागतिमूलमन्त्रस्य प्राणायाम पीठन्यास न्यास ध्यान मान-
सोपचारैर्भगवदाराधनपूर्वकं यथाशक्य जपञ्चाहं करिष्ये ।

यसप्रकार सङ्कल्प गरिसके पछि कच्छपीमुद्राहृदयया राखि हृदय कमलमा रहेको जीवलाइ 'आं हंसः' भन्ने मन्त्रले सहस्र-दलकमलस्थित श्रीराधाकृष्णमा लीन गर्नु ।

वाया कोखामा भएको पाप पुरुषलाइ (यं) यो वायुबीज १६ वार जपि वाया स्वरवाट सास चढाइ ६४ वार जपि दुवै-नाक वन्द गर्नु । ३२ वार जपि दायाँ स्वरवाट सास छोडि सुखाउनु ।

फेरि दायावाट सासचढाउँदा (रं) यो अग्नि बीज १६ वार जपनु र दुवै वन्दगरि ६४ वार जपनु । वाया नाकवाट सास छोडि ३२ वार जपनु र त्यो पापपुरुष आधारकमलस्थित अग्निज्वालाले डढि भस्म भै वाहिर निसक्यो भन्ने भावना गर्नु ।

फेरि वाया नाकवाट सास चढाइ (ठं) यो चन्द्र बीज १६ वार जपि ब्रह्माण्डमा चन्द्रमाको ध्यान गर्नु । (वं) यो अमृतबीजलाइ ६४ वार जपि सासवन्दगरि चन्द्रमादेखि अमृतको वर्षा भयो भन्ने भावना गर्नु । (लं) यो पृथिवी बीजलाइ ३२ वार जपि मेरो शरीर पृथिवीसमान दृढ र भगवान्को आराधनागर्त योग्य भयो भन्ने भावना गर्नु । आं हंसः यो यन्त्रले जीवलाइ हृदयकमलमा ल्याउनु ।

प्राणप्रतिष्ठामन्त्र

आं ह्रीं क्रौं यं रं लं वं शं षं सं हं हंसः सोऽहं मम शरीरे श्रीकृष्णस्य प्राणा इह प्राणा । आं ह्रीं क्रौं यं रं लं वं शं षं सं हं हंसः सोऽहं मम शरीरे श्रीकृष्णस्य जीव स्थित इह जीवः । आं ह्रीं क्रौं यं रं लं वं शं षं सं हं हंसः सोऽहं मम शरीरे श्रीकृष्णस्य सर्वेन्द्रियाणि वाङ्मनश्चक्षुस्त्वक्श्रोत्र ध्राणपाणि-

पादपायुपस्था इहैवागत्य यथा सुखं चिरं तिष्ठन्तु नमः । क्लीं यो बीजमन्त्र १० वार जपनु र गर्भदानादिद शसंस्काराः सम्प-द्यन्ताम् भन्नु । मेरो गर्भाधानादिद शसंस्कार भयो भन्ने भावना गर्नु ।

शरणागतिमन्त्रको प्राणायाम र न्यास—

शरणागतिमन्त्रको प्राणायाम गर्दा गोपालाष्टादशाक्षर-मन्त्रराजको झँगर्नु ।

विनियोग : अस्य श्रीशरणागतिमन्त्रस्य श्रीनारदऋषि गायत्री छन्दः श्रीमुकुन्दः परमात्मादेवता श्रीबीजं रमादेवी शक्ति प्रपदन कीलकं श्रीभगवदनुशासनपालने विनियोगः ।

ऋष्यादिन्यास : श्रीनारद ऋषये नमः शिरसि । गायत्री छन्दसे नमः मुखे । श्रीमुकुन्दपरमात्मादेवताय नमः हृदये । श्री-बीजाय नमः गुह्ये । रमादेवीशक्तये नमः पादयोः । प्रपदन कीलकाय नमः सर्वाङ्गे ।

करन्यास : श्रीमदंगुष्ठाभ्यां नमः । मुकुन्दचरणौ तर्ज-नीभ्यां स्वाहा । सदा मध्य माभ्यां वषट् । शरणं अनामिकाभ्यां हुम् । अहं कनिष्ठकाभ्यां बौषट् । प्रपद्ये करतलकरपृष्ठाभ्यां फट् ।

अङ्गन्यास : श्रीमद्हृदयाय नमः । मुकुन्दचरणौ शिरसे स्वाहा । सदा शिखायै वषट् । शरणं कवचाय हुम् । अहंनेत्राभ्यां बौषट् । प्रपद्ये अस्त्राय फट् ।

व्यापकन्यास : ४ वार मन्त्रपढि सबै शरीरमा व्यापक न्यास गर्नु ।

वर्णन्यास : श्रीमस्तके । मं ललाटे । मुं भ्रूमध्ये । कूं दक्षिण कर्णे । दं वामकर्णे । चं दक्षिण नेत्रे । रं वामनेत्रे । णीं दक्षिण नासा पुटे । शं वामनासापुटे । दां भुखे । शं कण्ठे । रं

हृदि । नां नाभौ । मं दक्षिण कुक्षौ । हं वामकुक्षौ । प्रं गुह्ये ।
पं जान्वोः । द्यो पादयोः ।

पदन्यास : श्रीमन्मुकुन्दचरणौ नमो नेत्रयोः । सदा नमो
वक्त्रे । शरणं नमो हृदि । अहं नमो गुह्ये । प्रपद्ये नमो पदयोः ।

अवरोहण्यास : प्रपद्ये नमो पादयोः । अहं नमो
गुह्ये । शरणं नमो हृदि । सदा नमो वक्त्रे । श्रीमन्मुकुन्दचरणौ
नमो नेत्रयोः ।

आत्मारक्षा : ॐ नमः सुदर्शनाय अस्त्राय फट्, भो चक्र !
सर्वतो मां रक्ष ममोपरि तिष्ठ-तिष्ठ, भनि शिरसा चक्र मुद्रा-
देखाइ आफनो चारै तर्फ रक्षाको भावना गर्नु ।

ध्यान : कस्तूरितिलपकं ललाटपटले वक्षःस्थले कौस्तुभम्
नासाग्रे वरमौक्तिकं करतले वेणुः करे कङ्कणम् ।
सर्वाङ्गैर्हरिचन्दनं सुललितं कण्ठे च मुक्तावली
गोपस्त्रिपरिवेष्टितो विजयते गोपालचूडामणिः ॥

एवं प्रकारले भगवान् श्रीराधादामोदरको ध्यान गरि
मालाको गरेर यथाशक्य शरणागतिमन्त्रको जप गर्नु । जप
समाप्त भएपछि अङ्गन्यास र प्राणायाम गर्नु र जप भगवान्का
चरणारविन्दमा समर्पण गर्नु ।

क्रमदीपिका अनुसार गोपालाष्टादशाक्षरमन्त्रराजको—

प्राणायाम^१

पहिले वायाँ नाकथुनि दायाँ नाकवाट ४ वारमूल मन्त्र
भन्दै सास तलतिर जानु ।

१—अष्टाविंशति संख्यमिष्टफलदं मन्त्रदशार्णं जपन्
नायच्छेत्पवनं सुसंशितमतिस्त्वष्टादशार्णैव चेत् ।

अभ्यस्यन् रविवारमन्तमनुभिर्वर्णानुरूपं जपन्

कुर्याद्रिचकपूर्वकर्मनिपुणः प्राणप्रयोगं नरः ॥ क्रमदीपिका

पूरक : सास न फेरि वायाँ नाक थुनि वाया नाकवाट
४ वार मूलमन्त्र भन्दै सास माथितिर खिचनु ।

कुम्भक : दुवैनाक थुनि ४ वार मूलमन्त्र पढनु । एवं
प्रकारले रेचक पूरक कुम्भक, रेचक पूरक कुम्भक रेचक ३
प्राणायाम गर्नु ।

क्रमदीपिका अनुसार पीठन्यास

आधारशक्तये नमः । रत्नोज्ज्वलमणिमण्डपाय नमः ।
कल्पवृक्षाय नमः भनि हृदयमा । धर्माय नमः दाहिने काँधमा ।
ज्ञानाय नमः वायाँ बाधमा । वैराग्याय नमः वायाँ घुडामा ।
ऐश्वर्याय नमः दाया घुडामा । अधर्माय नमः मुखमा । अज्ञानाय
नमः वायाँ कोखामा । अवैराग्याय नमः पीठमा । अनैश्वर्याय
नमः दाहिने कोखामा । अं अनन्ताय नमः । पं पद्माय नमः
हृदयमा । विमलायै नमः । उत्कर्षिण्यै नमः । ज्ञानायै नमः
क्रियायै नमः । योगायै नमः । प्रह्वै नमः । सत्यायै नमः । ईशा-
नायै नमः यि मन्त्रले हृदयस्थ पूर्वादि अष्टदल कमलमा । अनु-
ग्रहायै नमः माझको कणिकामा । नमो भगवते विष्णवे सर्व-
भूतात्मने वासुदेवाय सर्वात्म संयोगयोग पद्मपीठात्मने नमः
यो मन्त्रले व्यापक पीठन्यास गर्नु सवै शरीरमा ।

क्र.दी. अनुसार गोपालाष्टादशाक्षरमन्त्रराजको न्यास^१

अस्य श्रीगोपालाष्टादशाक्षरमन्त्रराजस्य श्रीनारद ऋषि
गायत्री छन्दः श्रीकृष्णगोपालपरमात्मादेवता क्लीं वीजं स्वाहा
शक्तिः श्रीकृष्णाप्रकृतिदुर्गाधिष्ठातृ देवता ह्रीं कीलकं श्रीराधा-
कृष्णप्रीत्यर्थे जपे विनियोगः ।

१—न्यासहीनं जपः प्रोक्तं विफलमासुरं बुधाः

ऋष्यादिन्यास : श्रीनारदऋषये नमः शिरसि । गायत्री छन्दसे नमो मुखे । श्रीकृष्णगोपाल परमात्मादेवताय नमो हृदि । क्लीं बीजाय नमः गुह्ये । स्वाहाशक्त्यै नमः पादयोः । ह्रीं कीलकाय नमः सर्वाङ्गे ।

करन्यास : क्लीं कृष्णाय अंगुष्ठाभ्यां नमः । गोविन्दाय तर्जनीभ्यां स्वाहा । गोपीजन मध्यमाभ्यां वषट् । वल्लभाय अनामिकाभ्यां हुम् । स्वाहा कनिष्ठिकाभ्यां फट् ।

अङ्गन्यास :^१ क्लीं कृष्णाय हृदयाय नमः । गोविन्दाय शिरसे स्वाहा गोपीजन शिखायै वषट् । वल्लभाय कवचाय हुम् । स्वाहा अस्त्राय फट् ।

व्यापकन्यास : मूलमन्त्रले ३ वार र 'क्लीं' यो मन्त्रले एकवार पठि सर्वे शरीरमा व्यापकन्यास गर्नु ।

अक्षरन्यास : क्लीं नमः शिरसि । कृं नमो भाले । णां नमो भ्रुवोर्मध्ये यं नमो दक्षिणकर्णे । गों नमो वामकर्णे । विं नमो दक्षिण नेत्रे । दां नमो वामनेत्रे । यं नमो दक्षिणनासापुटे । गों नमो वामनासा पुटे । पीं नमो मुखे । जं नमो ग्रीवायाम् । नं नमो हृदये । वं नमो नाभौ । लं नमो दक्षिण कट्याम् । भां नमो वामकट्याम् । यं नमो लिङ्गे । स्वां नमो जान्वोः । हां नमः पादयोः ।

१-पञ्चाङ्गानि मनो कुर्यान्मित्र विज्जाति संयुतैः । शा. ति. १७ प०। उपास्यदेवताको अनुसारनै न्यासगर्न योग्यहुन्छ । जस्तै प्रमाण-

एकाक्षत्वात्कुबेरादि दैवतेऽन्तमुच्चरेत् ।

भ्यान्तं विष्णवादिके रुद्रादौ तु नेत्रत्रयात्मकम् ॥

आध्यात्मिकादिरूपयत् साधकस्य विनाशयेत् ।

अविद्या जातमस्त्रं तत् फट् तालाभ्यां प्रपञ्चयेत् ॥

पदन्यास : क्लीं नमो मूर्ध्नि । क्लीं नमो नेत्रयोः । कृष्णाय नमो मुखे । गोविन्दाय नमो हृदि । गोपीजनवल्लभाय नमो गुह्ये । स्वाहा नमः पादयोः ।

अवरोहन्यास : स्वाहा नमः पादयोः । गोपीजनवल्लभाय नमो गुह्ये । गोविन्दाय नमो हृदि । कृष्णाय नमो मुखे । क्लीं नमो नेत्रयोः । क्लीं नमो मूर्ध्नि ।

अत्मरक्षा

'ॐ नमः सुदर्शनाय अस्त्राय फट् । भो चक्र ! सर्वतो मां रक्ष ममोपरि तिष्ठ-तिष्ठ भनि शिरमा चक्रमुद्रा देखाइ आफ्ना चारैतर्फ रक्षाको भावना गर्नु । ॐ नमः सुदर्शनाय अस्त्राय फट् यो मन्त्रले हात धुनु ।

ध्यान— स्वभावतोऽपास्तसमस्तदोष—

मशेषकल्याण गुणैकराशिम्

व्यूहाङ्गिनं ब्रह्मपरं वरेण्यं

ध्यायेमकृष्णं कमलेक्षणं हरिम् ॥

अङ्गे तु वामे वृषभानुजां मुदा

विराजमानामनुरूपसौभगाम् ।

सखी सहस्रैः परिसेवितां सदा

स्मरेम देवीं सकलेष्टकामदाम् ॥

संक्षेपमा जप को नियम

यस प्रकार भगवान् को शारीरिक सेवा गरि सके पछि मानसिक सेवा गर्नु । मानसिक सेवा अवश्य गर्न पर्छ ।

पञ्चासनमा वसेर प्रसन्न मुखारविन्द भक्तनुग्रही भगवान् चरणारविन्द देखि मुकुट देखि चरणारविन्द सम्म ध्यान गर्दै । को अरुविषयमा चित्त नलाई केवल युगलस्वरूप श्रीराधाकृष्णमा

चित्तलाइ जप गर्न पछि । सर्वप्रथम वेणू श्रीवत्स, कौस्तुभ,
वनमाला यति मुद्रादेखाउनु ।

मालाप्रार्थना : महामाये ! महामाले ! सर्वशक्तिस्वरूपिणि ।
चतुर्वर्गं त्वयि न्यस्ता तस्मात्मे सिद्धिदा भव ॥

त्यस पछि आफ्नो नियमको जप गर्नु सकेसम्म ११ माला
अवश्य गर्नु ।

र जप समाप्त भएपछि माला प्रार्थना गर्नु ।

माला को प्रार्थना

त्वं माले ! सर्व देवानां प्रीतिदा शुभदा भव ।
शिवं कुरुष्व मे भद्रं यशो वीर्यं च सर्वदा ॥
तपस पछि प्राणायाम र अङ्गन्यास गर्नु ।

जप समर्पण

गुह्याति गुह्य गोप्ता त्वं गृहाणास्मत्कृतं जपम् ।
सिद्धिर्भवतु मे देव ! त्वत्प्रसादात्त्वयि स्थितिः ॥

श्रीराधाकृष्णार्पणमस्तु । भगवान्का दाहिने हात अथवा
चरणार विन्दमा जप समर्पण गर्नु । आचमन गर्नु ।

विशेष : जप गर्दा छिक्का, हाइ, अधोवायु भएमा र केही
बोलेमा, आसनबाट उठेमा आचमन प्राणायाम करन्यास अंग
न्यास गरेर मन्त्रजप प्रारम्भ गर्नु । अरु विशेष विस्तृत पद्धतिमा
लेखिन्छ ॥

इति शुभम्

